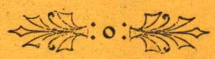
# * प्याज और उसके उपयोग *




लेखक

**डॉ० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०**

प्रधानाचार्य एवं प्रधान चिकित्सक

भारतीय प्राकृतिक विद्यापीठ एवं चिकित्सालय

पो० बिष्णुपुर, २४ परगना

**वेस्ट बंगाल**


—: ० :—


प्रकाशक

**तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,**

**उत्तराधिकारी**—नवल किशोर बुकडिपो, लखनऊ

१, त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—१



[ सर्वाधिकार सुरक्षित ]



**श्रीमती कमला भार्गव द्वारा**

तेजकुमार प्रेस (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ में मुद्रित

तृतीय बार २००० ] सन् १९९० [



T.K.B.D.
Lko.
Rs. 05/2

# दो शब्द

प्याज रक अत्यन्त लाभदायक वनस्पति है जो हमारे देश भारत के ही नहीं अपित संसार के लगभग हर घर में देश खाद्य-द्रव्य के रूप में व्यहृत होती है। परन्तु इसके अनगिनत गुणों और प्रयोगों से बहुत कम लोग परिचित हैं; जिस कार्य को केवल प्याज पर लिखी गयी यह लघु पुस्तिका सम्यक् रूप से पूर्ण करेगी, ऐसा लेखक का विश्वास है।

कलकत्ता
१५-३-१९७४

विनम्र
लेखक

# विषय-सूची


| विषय | | | पृष्ठ |
|---|---|---|---|
| प्याज और उसके गुण | ... | ... | १ |
| चिकित्सा सम्बन्धी उपयोग | ... | ... | ७ |
| भोजन सम्बन्धी उपयोग | ... | ... | ४१ |
| अन्य उपयोग | ... | ... | ४६ |

# प्याज और उसके गुण

संसार में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसने प्याज का नाम न सुना हो अथवा जो प्याज को न जानता हो। प्याज सब्जियों और मसालों का एक प्रमुख अंग है, और लगभग हर घर में यह विद्यमान होता है और बड़े शौक के साथ खाया जाता है।

संस्कृत में प्याज को पलाण्डु, सुकन्द, लोहितकन्द, तीक्ष्णकन्द, बहुपत्र, कृमिघ्न, यवनेष्ट, दुर्गन्ध, तथा मुखदूषक कहते हैं। प्याज को हिन्दी में प्याज या पियाज, गुजराती में डुंगली, डंगरी और कांदो, मराठी में काँदा, बंगला में पेंयाज, पंजाबी में गाँडा, अँग्रेजी में ओनियन (Onion), तथा लैटिन में ऐलियम सीपा (Allium cepa) कहते हैं।

प्याज के लिए गर्म व समशीतोष्ण जलवायु की आवश्यकता होती है। अतएव यह भारत के समस्त भागों में भोजन व मसाले के लिये बोया जाता है। पाँच पौण्ड बीज एक एकड़ भूमि में बोने के लिये पर्याप्त है। बोने का समय अगस्त से नवम्बर तक और पर्वतीय स्थलों में फरवरी से जून तक है। तीन-

चार मास में फसल तय्यार हो जाती है। प्याज की फसल लाल, श्वेत व पीले रंगों में होती है। सफेद प्याज विशेषतः औषधियों के काम में आता है।

प्याज की जड़ में एक गाँठ होती है जिसमें विशेष प्रकार के लगभग १-१ हाथ लम्बे पत्ते निकलते हैं। प्याज के पत्ते स्याही के समान हरे तथा भीतर से खोखले होते हैं।

प्याज की गाँठ एक वर्ष तक सुरक्षित रह सकती है, किन्तु प्याज का बीज इतने समय तक सुरक्षित नहीं रह सकता। प्याज का पुराना बीज बोने से नहीं उगता।

बड़े प्याज में जल ८६%, प्रोटीन १.२%, वसा ०.१%, खनिज लवण ०.४%, कार्बोहाइड्रेट ११.६%, कैल्सियम ०.१८%, फॉस्फोरस ०.०५%, लोहा ०.७ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी, ४० इ० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन सी ११ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम, तथा प्रति २॥ तोला १४ मिली ग्राम कैलोरियाँ प्राप्त होती हैं।

छोटे प्याज में जल ८४.३%, प्रोटीन १.८%, वसा ०.१%, खनिज लवण ०.३%, कार्बोहाइड्रेट



१३.२%, कैल्सियम ०.०४%, फॉस्फोरस ०.०६%, लोहा १.२ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम, विटामिन ए २५ इ० यू० प्रति १०० ग्राम, विटामिन बी, ५० इ० यु० प्रति १०० ग्राम तथा विटामिन सी ११ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम।

प्याज के डंठल में जल ८७.६%, प्रोटीन ०.६%, वसा ०.२%, खनिज लवण ०.८%, कार्बोहाइड्रेट ८.६%, कैल्सियम ०.०५%, फॉस्फोरस ०.०५%, लोहा ७.५ मिली ग्राम प्रति १०० ग्राम होता है। प्रति २॥ तोला, १२ मिली ग्राम कैलोरियाँ प्राप्त होती हैं।

प्याज में से एक उड़नशील तेल निकलता है, जिसमें गंधक, ऐल्बूमेन, लेस, प्रस्फुटक अम्ल, चूने के सिट्रेट और लिग्लिन होते हैं।

बीजों में से एक प्रकार का नीरंग स्वच्छ तेल निकलता है जो औषधियों के काम में आता है।

आयुर्वेदानुसार प्याज मधुर, कटुरसप्रधान, गुरु, स्निग्ध तीक्ष्णगुण, उष्णवीर्य और मधुरविपाक है। वातनाशक है। रोचक, अग्निवर्द्धक, बलकारक, वृष्य और ओजकारक होता है। दाँतों के कीड़ों को मारता है और प्रमेहनाशक है। यह मूत्रल, यकृदुत्तेजक, आध्मान-कारक, वेदनास्थापन, शोथहर, व्रणशोथपाचन, रजः-

स्थापनीय, त्वग्दोषहर, अमेध्य, रक्तबहसंस्थापन, उत्तेजक, स्तम्भक, छेदन, कफनिःसारक, शुक्रजनन, बाजीकरण, आर्त्तवजनन, ओजवर्धक, दूषित पित्त निःसारक, सम्भोगशक्तिवर्धन, और कण्डुघ्न है, तथा वातव्याधि, योषापस्मार, जलसंत्रास, अग्निमान्द्य, विबंध, अर्श, कामला, गुदभ्रंश, हृद्दौर्बल्य, रक्तस्राव, कास, वातिक मूत्रकृच्छ्र, शुक्रदौर्बल्य, क्लैब्य, रजकृच्छ्र, विसूचिका आदि पर प्रयुक्त होता है।

सफेद प्याज गुरु, मधुर, पिच्छिल, स्निग्ध, रुचिकारक, धातुओं को स्थिर करने वाला, बल्य, बुद्धिवर्द्धक, कफकारक, शरीरपुष्टिकर तथा रक्त-पित्त में हितकर होता है।

लाल प्याज गुरु, तीक्ष्ण, शीतल, पित्तनाशक, कफनिःसारक, दीपन, अतिनिद्राकर, वृष्य तथा स्निग्ध होता है। नाड़ीशूल, व्रण-शोथ, किलास, व्यङ्ग, न्यच्छ आदि मुख या चेहरे के विकारों में उपकारी होता है।

प्याज का आनुलोमिक धर्म बहुत विश्वसनीय है। कफ निःसारणार्थ यह एक उत्तम वस्तु है। इससे कफ पतला होता है, घबड़ाहट में कमी होती है, एवं नूतन कफोत्पत्ति कम होती है। इसकी यह क्रिया उस समय होती है जब इसके अन्दर रहने वाला तेल फुफ्फुस के मार्ग



से बाहर निकलता है। चर्म-छिद्रों से बाहर निकलते समय यह त्वचा की विनिमय-क्रिया को सुधार देता है। आँतों की क्रियाशक्ति को बढ़ाकर दस्त साफ लाने में और अर्श रोग एवं गुदभ्रंश में भी यह लाभदायक है। पित्त के दोषों में इसके सेवन से दूषित पित्त दस्त की राह बाहर निकल जाता है तथा उसके स्थान में नवीन शुद्ध पित्त पैदा होता है।

प्याज में सिलापिक्रिन (Scillapicrine), सिलामेरिन (Scillamarine) और सिलिनाइन (Scillinine) ये तीन तत्त्व कार्य करते हैं। यह हृदय की गति को मंद करता है। खाँसी, काली खाँसी, और पुरानी खाँसी में यह कफ निकालने के लिये दिया जाता है।

फ्रांस में पिछले कई वर्षों से प्याज उपयोगी तथा शक्तिदायक पदार्थ के रूप में सेवन किया जाता है। रात भर मद्यपान करके नशे में रहने वाले व्यक्तियों पर प्याज का काढ़ा सन्तोषजनक तथा उत्तम प्रभाव करता है। फ्रांस में शायद ही कोई ऐसा होटल होगा जहाँ प्याज का काढ़ा तैयार न मिल सके।

कच्चा प्याज खाने से मुँह से दुर्गन्ध आने लगती है, जिसके कारण इसको लोगों ने तामसिक भोजन की श्रेणी में रख दिया है। फलतः बहुत से धर्मभीरु

व्यक्ति इस अत्यन्त लाभदायक खाद्य वस्तु के सेवन से परहेज करते हैं, और इसके लाभ से वंचित रहते हैं। यह उचित और न्यायसंगत नहीं है। जहाँ तक प्याज की दुर्गन्ध का प्रश्न है वह सौंफ-इलायची खाकर दूर की जा सकती है और इस तरह प्याज को खाकर उससे होने वाले अनगिनत लाभों से लाभान्वित हुआ जा सकता है। वस्तुतः प्याज के गुण उसमें पायी जाने वाली तीव्र गंध के कारण ही होते हैं। अतः जिस प्रकार अन्य कतिपय तीव्र गंधों वाली औषधियों का व्यवहार करके उनका लाभ उठाया जाता है उसी प्रकार कच्चे प्याज को औषधि ही समझकर उसका सेवन करके उसके गुणों से लाभ उठाना युक्तियुक्त और बुद्धिमानी है। केवल एक दुर्गण के कारण किसी वस्तु के अनेक गुणों की उपेक्षा कर देना निश्चय ही एक बड़ी भूल है।

प्याज का व्यवहार आज से नहीं अपितु बहुत प्राचीन काल से होता चला आ रहा है। मिश्र में प्याज जंगली रूप में पैदा हुआ करता था और लोग उसे उबालकर और कच्चा—दोनों रूपों में खाया करते थे। मरुस्थल में प्याज की रोकथाम करने और भोजन का स्वाद बढ़ाने में सहायक होने के कारण मिश्री लोग प्याज



को बहुत महत्त्व दिया करते थे। हेरोडोटस का कहना है कि स्तूपों का निर्माण करने वाले गुलामों को खिलाने के लिये प्याज पर बहुत बड़ी रकम खर्च की जाती थी। मिश्री पुरोहितों ने, जो झाड़-फूंक से रोगों का उपचार किया करते थे, यह पता लगाया कि प्याज में कुछ रोग-नाशक तत्त्व रहते हैं, इसलिये वे शूल, वात आदि के लिये जो पुल्टिस तैयार करते थे उसमें प्याज भी मिलाया करते थे तथा उसे चर्बी के साथ पीसकर क्षय-कारक रोगों में देते थे, जिससे रोगी अच्छे हो जाते थे।

प्राचीन काल में मिश्रियों की तरह ही यूनानियों ने भी प्याज को महत्त्व दे रखा था। उसके बाद अरब वालों ने दिया। फिर तो प्याज का बोल बाला समस्त संसार में हो गया।

## चिकित्सा सम्बन्धी उपयोग

रोगों की चिकित्सा में प्याज का उपयोग अति प्राचीनकाल से चला आ रहा है। चरक और सुश्रुत के सूत्रस्थानों में इसके गुणधर्म का उल्लेख मिलता है, तथा हारीत संहिता में भी। रक्त-पित्त, रक्तस्राव, निर्बलता आदि रोगों की चिकित्सा में चरक ने प्याज का उपयोग लिखा है। नीचे कुछ रोगों में प्याज के चिकित्सा सम्बन्धी उपयोग दिये जा रहे हैं:—

**नामर्दी**—प्याज का रस और शुद्ध मधु २०-२० तोला लेकर एक में मिलावें और शर्बत बनावें। २॥ तोला की मात्रा से इस शर्बत को रोज सेवन करने से नामर्दी और काम-शक्ति की कमी में बड़ा लाभ होता है, साथ ही शरीर सबल और पुष्ट बनता है।

**शीघ्रपतन**—आँवले के बराबर आँड़ी (गाँठ) वाले एक सेर गुलाबी रंग के प्याज एकत्र कर और ऊपर का छिलका उतारकर प्रत्येक प्याज में चौकोर चीरा मार कर रखें। फिर उन्हें २ सेर असली शहद में पकावें। जब २-३ जोश आ जायँ तो उतार लें। ठंढा हो जाने पर अमृतबान में रख लें। रोज रात में सोने जाने से पहले उसमें से एक प्याज निकालकर खा लें और ऊपर से १ पाव गाय का दूध पी लें। इस योग से शीघ्र-पतन का रोग तो दूर ही होगा, साथ ही वीर्य भी पुष्ट होगा और यदि नपुंसकता होगी तो वह भी नष्ट हो जायगी। इस प्रयोग को ४१ दिन तक चलाने से मर्दानगी की अपार शक्ति शरीर में भर जाती है और शरीर पर सुर्खी छाकर गई जवानी पुनः लौट आती है।

**स्त्रियों का रुका मासिक**—एक किलो जल में ५ तोला प्याज के टुकड़े डालकर काढ़ा बनावें। उस काढ़े में ३ तोला पुराना गुड़ मिलाकर और गरम कर



रोगिणी को पिलावें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से उसका रुका मासिक खुल जायगा, तथा यदि रोगिणी को कष्ट से मासिक होता होगा तो वह भी मिट जायगा।

**बच्चों के पेट की पीड़ा**—प्याज का दो-तीन बूँद रस शुद्ध शहद में मिलाकर चटाने से बच्चों के पेट की पीड़ा दूर हो जाती है।

**बच्चों के पेट के कीड़े**—प्याज का कच्चा रस उम्र के लिहाज से बच्चों को पिलाने से उनके पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

**पेशाब का रुकना**—एक प्याज को गरम राख में भूनकर और उसे चीर कर बच्चे के मूत्राशय पर गरम-गरम बाँध देने से उसका रुका हुआ पेशाब उतर आता है।

**बच्चों की बाढ़ रुकना**—प्याज व गुड़ का सेवन कराने से बच्चों की बाढ़ अच्छी होती है। वह रुकती नहीं।

**स्कर्वी**—रोज सुबह-शाम भोजन के साथ कच्चे प्याज का सेवन करते रहने से कुछ ही दिनों में स्कर्वी-रोग से छुटकारा मिल जाता है।

**भूख न लगना**—रोज भोजन के साथ एक या

आधा कच्चा प्याज खाने से कुछ ही-दिनों में भूख खुलकर लगने लगेगी।

**अजीर्ण**—भोजन करते वक्त सिरके के साथ प्याज का सेवन करने से अजीर्ण में लाभ होता है। कच्चे प्याज के रस में नमक मिलाकर पीने से भी अजीर्ण में लाभ होता है।

**कब्ज**—भोजन के साथ रोज प्याज का सेवन करने से कब्ज दूर हो जाता है।

**बवासीर**—भोजन के साथ प्याज का सेवन करने से बादी बवासीर में लाभ होता है। यदि बवासीर खूनी हो तो प्याज को घी में पकाकर खाना चाहिए।

**पतले दस्त**—प्याज को पीसकर नाभि पर लेप करने से पतले दस्त आने बंद हो जाते हैं।

**मतली**—प्याज को नमक के साथ खाने से मतली आनी बंद हो जाती है।

**प्लीहा-विकार**—भोजन के साथ रोज सिरके में डाला हुआ प्याज खाने से प्लीहा-विकार शान्त होता है।

**पेट-पीड़ा**—प्याज को आग की भूभल में गरम कर और कुचलकर उसका रस पानी में निचोड़ लें। तत्पश्चात् उसमें एक माशा नमक मिलाकर पेट-पीड़ा के रोगी को पिलावें, तत्काल लाभ होगा। केवल प्याज



के कच्चे रस में नमक मिलाकर पीने से भी वही लाभ होता है।

**कष्ट से पेशाब आना**—आधे किलो जल में ६ ग्राम प्याज के टुकड़े डालकर उसका काढ़ा बनायें और जिसे पेशाब करने में कष्ट का अनुभव होता हो उसे पिलायें तो पेशाब खुलकर आने लगेगा। इस प्रयोग के करने से रुका हुआ पेशाब भी खुल जाता है और मूत्र-दाह भी मिटता है।

**फेफड़े व श्वास-नली के रोग**—प्याज को कुचल कर और साफ रुई में लपेट कर एक डिब्बी में रखें और उसका नास लेते रहें। ऐसा करने से टान्सिल, खाँसी, श्वास रोग, फेफड़े के क्षय, गले तथा श्वास-नली के रोगों में लाभ होता है।

**जुकाम**—रात को सोते समय प्याज की एक कच्ची गाँठ खा लेने से जुकाम ठीक हो जाता है।

**दमा**—सफेद प्याज का रस १ तोला व मधु १ तोला, दोनों को मिलाकर रोज सूर्योदय से प्रथम सेवन करने से ४० दिन में पैत्रिक दमा में अपूर्व लाभ होता है।

**राजयक्ष्मा**—प्याज का रस या कच्चे प्याज को नमक के साथ खाने से राजयक्ष्मा में लाभ होता है।

प्याज का ८ बूंद रस थोड़े पानी में मिलाकर दिन में ३ बार लेवें।

**नकसीर**—प्याज के दो टुकड़े करके गर्दन में बाँध रखने से नकसीर आराम हो जाता है। प्याज के रस, प्याज के पत्तों के रस, या प्याज के रस में डालकर पकाये हुए भैंस या बकरी के घी की नस्य देने से भी लाभ होता है।

**रुधिर-विकार**—प्याज का रस ५ तोला, मिश्री १ तोला, तथा भुना हुआ सफेद जीरा १ ग्राम मिलाकर नित्यप्रति सेवन करते रहने से अशुद्ध रक्त शुद्ध हो जाता है।

**दाद**—प्याज के बीजों को सिरके के साथ पीसकर दाद पर लगाने से वह कुछ ही दिनों में मिट जाता है।

**कच्चा फोड़ा**—कच्चे फोड़े पर प्याज की पुल्टिस बाँधने से वह पक कर फूट जाता है। प्याज और तीसी की पुल्टिस में नींबू का रस मिलाकर फोड़े पर बाँधने से भी वह फूट कर जल्द आराम हो जाता है।

यदि शरीर की कोई गाँठ या फोड़ा पक जाय और दर्द हो रहा हो तो प्याज की एक गाँठ को पीसकर उसमें थोड़ी सी हल्दी, गेहूँ का आटा और पानी मिलाकर शुद्ध घी में थोड़ा भून लें और फोड़े



या गाँठ पर गरम-गरम बाँध दें, दर्द और टपकन बिल्कुल दूर हो जायगी, तथा आपरेशन की जरूरत न रहेगी।

**घाव**—प्याज को चीरकर और घी में भूनकर उसे घाव पर बाँधने से लाभ होता है।

**सफेद दाग**—प्याज के बीजों को गोमूत्र में पीसकर दागों पर लेप करने से कुछ ही दिनों में सफेद दाग नष्ट हो जाते हैं।

**बाल झड़ना**—प्याज को पीसकर और उसमें शहद मिलाकर सिर पर लेप करने से सिर के बालों का झड़ना रुक जाता है।

**गंजा सिर**—प्याज के टुकड़े करके उन टुकड़ों को सिर के बालों की जड़ पर रगड़ें। तत्पश्चात् उस स्थान पर शहद से मालिश करें और छोड़ दें। १ घण्टे बाद जल से धोकर शुद्ध रेंड़ी का तेल लगावें। ऐसा कुछ दिन करें तो गंजे सिर पर बाल उगने लगेंगे।

**लू के कारण सिरदर्द**—प्याज को महीन पीसकर पैरों के तलुओं पर लेप करने से लू के कारण जो सिरदर्द होता है उसमें लाभ होता है।

**अनिद्रा-रोग**—अधिक गंध वाले प्याज को दो टुकड़े करके उन्हें अनिद्रा-रोग से पीड़ित रोगी की गर्दन के पीछे

बाँधिए, लाभ होगा। रात को सोने से पहले १ प्याज खा लेने से भी नींद आ जाती है।

**मृगी रोग**—मृगी-रोग में जब रोगी बेहोश हो जाय तो तुरन्त एक सफेद प्याज को काटकर उसे सुँघावें, अथवा उसका रस उसके नेत्र, कान व नाक में डालें। ऐसा करने से छींके आकर उसकी बेहोशी दूर हो जायगी। ऐसे रोगी को यदि रोज ५ तोले प्याज का रस पिलाया भी जाय तो उसका रोग सदा के लिये चला जाय।

**कर्ण-शोथ व शूल**—प्याज के रस में अलसी को पकाकर उस रस को कान में टपकाने से कान की सूजन मिटती है। प्याज के रस को थोड़ा गरम कर और उसमें जरा सी अफीम मिलाकर कान में डालने से तीव्र कर्ण-शूल में भी लाभ होता है। इस काम के लिये केवल प्याज का रस भी गरम करके डाला जा सकता है।

**कान बहना**—जीर्ण कर्ण-स्राव में कान को साफ करके प्रतिदिन प्याज का ताजा रस ३-४ बूँद उसमें डालते रहने से लाभ होता है।

**नेत्र पीड़ा**—प्याज का ताजा रस १ भाग, मधु १ भाग, और गुलाब जल दो भाग मिलाकर रोज सुबह-शाम नेत्रों में डालें तो नेत्र-पीड़ा शान्त हो।



**रतौंधी**—अगर तेज धूप के कारण रतौंधी होती हो तो नेत्रों में प्रतिदिन २-२ बूँद प्याज का ताज़ा रस डालने से वह ठीक हो जाती है। रस में जरा सा नमक मिला लेने से जल्दी लाभ होता है।

**मोतियाबिन्द**—प्याज का रस और शहद बराबर-बराबर मिलाकर कुछ दिनों तक लगाते रहने से मोतिया-बिन्द में लाभ होता है। केवल प्याज का रस तीन गुने पानी में मिलाकर डालना भी लाभकारी है।

**दाँत का दर्द**—दुखते दाँतों के नीचे प्याज का एक टुकड़ा दबा रखने से दाँत का दर्द अच्छा हो जाता है।

**मसूढ़ों की सूजन**—प्याज के टुकड़ों के साथ कलौंजी बराबर की मात्रा में मिलाकर मुँह में तब तक रखें जब तक कि मुँह में राल न भर जाय और वह गिरने न लगे। यह योग मसूढ़ों की सूजन व दर्द, दोनों के लिये अक्सीर है।

**दाँत में कीड़ा लगना या पायरिया**—प्याज को गरम करके उसे दाँतों के बीच रखिए, दाँत के कीड़े मर जायँगे और पायरिया ठीक हो जायगा।

**चोट**—प्याज के साथ हल्दी को पीसकर और एक पोटली में बाँधकर तथा सरसों के तेल में डुबोकर चोट को सेंकना चाहिए। तत्पश्चात् उस स्थान पर पोटली

की दवा को बाँध देना चाहिए। यदि चोट फूटी न होगी तो इस योग से ठीक हो जायगी। चोट में यदि दर्द हो तो दूध में महुआ पकाकर पिलावें।

**आग से जलना**—प्याज को कुचलकर जले स्थान पर लगाने से आग से जले में लाभ होता है।

**लू लगना**—लू लगते ही प्याज का रस मधु के साथ शरीर पर मलें तो कोई उपद्रव न होगा। केवल प्याज का रस ही शरीर पर विशेषकर कनपटी और कलेजे पर मलने से लाभ हो जाता है।

**विषैले कीड़ों का विष**—प्याज को कुचलकर या पीसकर उसका लेप विषैले कीड़ों के काटे पर लगाने से विषैले कीड़ों का विष उतर जाता है।

प्याज के रस में नौसादर या शहद मिलाकर लगाने से जल्दी लाभ होता है।

**बिच्छू का जहर**—प्याज को काटकर उसके एक कतले पर जरा सा बुझा हुआ चूना रखकर डंक मारे हुये स्थान पर मलने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

**बच्चों की बदहजमी**—२-४ बूँद प्याज का रस चटाने से बच्चों की बदहजमी दूर हो जाती है।

**बेहोशी**—प्याज का रस सुँघाने से स्त्रियों की



हिस्टीरिया या भूत बाधा आदि की बेहोशी दूर हो जाती है।

**गर्भ निरोध**—सहवास के पूर्व प्याज का रस निकालकर शिश्न पर लगाने से गर्भ स्थिर नहीं होता।

**बवासीर**—प्याज का ४० बूँद रस खाँड़ में मिला कर रोज खाने से खूनी बवासीर ठीक हो जाती है। उसमें थोड़ा शुद्ध देशी घी भी मिलाया जा सकता है।

**हैजा**—प्याज का रस एक से तीन तोला की मात्रा से घण्टे-घण्टे पर पीने से हैजे में लाभ होता है। अथवा प्याज का ५ से १० बूँद रस १०-१० मिनट के अन्तर से पीयें। अथवा २ प्याजों के रस में उतनी ही देशी शराब मिलाकर (कुल डेढ़ छटांक) दिन में ४ बार और रात में २ बार पीयें तो नींद आ जायगी और पेशाब भी उतरेगा। पानी की जगह इसी दवा में पानी मिलाकर पीते रहें। इससे हाजमा ठीक हो जायगा और हैजे का खतरा टल जायगा।

२—जब तक उल्टी होती रहे तब तक हर १० मिनट पर प्याज का रस और पोदीना का रस एक में मिलाकर १-१ छोटे चम्मच भर पीयें। जब उल्टी आनी बंद हो जाय तो आधे-आधे या एक-एक घण्टे बाद यही दवा लें। जब उल्टी आनी एकदम बंद हो

जाय तो दवा ४-४ घण्टे बाद लें। जिस कमरे में रोगी का वास हो उस कमरे के दरवाजे पर प्याज की गाँठों की माला बनाकर लटकाना लाभकारी होता है।

हैजे के दिनों में दो प्याजों का रस, एक कागजी नींबू का रस और थोड़ी-सी खाँड़ मिलाकर लेते रहने से हैजे का खतरा नहीं रहता। यह योग हैजा होने पर भी लाभकारी सिद्ध होता है।

प्याज का रस १ भाग और पुरानी पकी इमली का रस २ भाग मिलाकर कई बार पिलाने से हैजे में लाभ होता है।

प्याज का रस आधा तोला, बादाम की गिरी एक नग, छोटी इलायची १ नग, सब को कूट-पीस-रगड़ कर १ बार पिलाने से हैजे के वमन के लक्षण शीघ्र खतम हो जाते हैं। उस रोज रोगी को सिर्फ अनार का रस देना चाहिए।

प्याज का रस २॥ तोला और काली मिर्च ७ नग दोनों को इतना घोटें कि छानने की आवश्यकता न रहे। इसे १ या २ तोला की मात्रा से मिश्री मिला कर पिलावें। इससे हैजे की प्यास व घबड़ाहट तुरन्त खतम हो जाती है और रोगी ठीक होने लगता है।



**कै**—प्याज और अदरक का रस मिलाकर पीने से कै की बीमारी दूर हो जाती है।

**बरवट**—छः माशे प्याज के रस में छः माशे नींबू का रस मिलाकर प्रातःकाल पीने से एक-दो सप्ताह में ही बरवट ठीक हो जाती है।

**पीलिया**—सिरके में रखा हुआ एक प्याज रोज खाने से पीलिया-रोग में लाभ होता है। केवल कच्चा प्याज ही अधिक खाने से पीलिया-रोग अच्छा हो जाता है। सफेद प्याज का रस गुड़ तथा हल्दी का चूर्ण मिलाकर प्रातः सायं पिलाने से भी लाभ होता है।

**रक्ताल्पता**—सुबह मुँह धोकर दो-तीन प्याजों का रस शहद मिलाकर पीने से रक्ताल्पता रोग ठीक हो जाता है।

**सब प्रकार की खाँसी**—प्याज का थोड़ा सा रस सुबह-शाम पीने से या उसका काढ़ा सेवन करने से सब प्रकार की खाँसी दूर हो जाती है। इस प्रयोग से तपेदिक की खाँसी में भी बड़ा लाभ होता है। प्याज के रस में शहद भी मिलाया जा सकता है।

**गठियावात**—प्याज के रस में जरा सा राई का तेल मिलाकर मालिश करने से गठियावात में लाभ होता है।

**कान में आवाज या भनभनाहट**—प्याज का रस फाये में लेकर कान में रखने से कान में आवाज आदि का मालूम होना बंद हो जाता है।

**बिल्ली के काटे पर**—प्याज के रस के साथ पोदीना पीसकर लगाने से बिल्ली के काटे का जहर उतर जाता है।

**पागल कुत्ते के काटने पर**—तुरन्त प्याज का रस निचोड़ कर कुत्ते के काटे हुए स्थान पर लगाने तथा थोड़ा रस रोगी को पिलाने से कुत्ते के काटने का खतरा टल जाता है।

**बेवाई**—बेवाई पर रोज प्याज को कुचल कर उससे मसलते रहने से कुछ ही दिनों में बेवाई का फटना बंद हो जाता है।

**ब्रानकाइटिस**—प्याज के रस के सेवन से ब्रानकाइटिस मिटती है।

**काली खाँसी**—प्याज का रस काली खाँसी में उपकारी होता है।

**वायु-शूल**—कच्चा प्याज नमक के साथ खाने से वायु-शूल मिटता है।

**दुर्बल स्नायुमण्डल**—भुना हुआ प्याज नियमित



रूप से सेवन करने से दुर्बल स्नायुजाल सशक्त बनता है।

**श्वास-प्रणाली के दोष**—नियमित रूप से कच्चे प्याज का सेवन करना श्वास प्रणाली के दोष को मिटाता है।

**दस्तों के कारण निर्बलता**—दस्तों के कारण निर्बल रोगी प्याज के रस का सेवन करके बलवान और तेजस्वी बन सकता है।

**तीव्र प्रवाहिका**—प्याज की एक गाँठ को चीरकर उसके बीच में आधी रत्ती अफीम भर दें और गरम राख में भून लें। तत्पश्चात् उसे तीव्र प्रवाहिका के रोगी को खिला दें, अच्छी सफलता मिलेगी।

**कफ के श्वास में**—छाती में कफ का प्रकोप हो, साथ ही श्वास का कष्ट भी हो तो सफेद प्याज को छीलकर उसे कुचल डालें और स्वच्छ कपड़े द्वारा छानकर रस निकाल लें। रस लगभग एक छटांक होना चाहिए। ग्वारपाठे को छीलकर उसके गूदे का एक छटांक रस (लुआब) भी उस प्याज के रस में मिला दें। अदरक का रस और मधु भी एक-एक छटांक मिलावें, और सबको शीशे के एक बड़े मुँह वाले बर्तन में रखकर ढक्कन लगा दें। उस बर्तन को ३ दिन तक पृथ्वी में

गाड़ रखें । चौथे दिन उसे बाहर निकाल कर प्रातः, दोपहर, शाम और रात को सोते समय उस रस को छः-छः माशा की मात्रा से चाटें, सात दिन में ही लाभ होने लगेगा ।

**अम्लपित्त**—अम्ल रोग के कारण खाया हुआ भोजन कलेजे पर रखा हुआ प्रतीत होता है, व एक बार का खाया हुआ घण्टों नहीं पचता, तथा खट्टी-खट्टी डकारें आया करती हैं । इसके लिये एक छटांक सफेद प्याज के महीन टुकड़ों को गाय के दूध से तैयार किये गये आध पाव ताजे दही में मिलाकर सेवन करें । यह एक बार की खूराक है । इसी प्रकार प्रातः, दोपहर और शाम को एक सप्ताह तक सेवन करें, अम्लपित्त का प्रकोप दूर हो जायगा ।

**बद**—बद जो न पकती हो और न बैठती हो, उस पर प्याज की पुल्टिस बाँधनी चाहिए । इस पुल्टिस को धैर्यपूर्वक कई दिनों तक रोज बाँधनी चाहिए । ऐसा करने से बद पक जायगा । पुल्टिस इस तरह बनाइए—एक बड़ा प्याज लेकर उसके ऊपर मिट्टी चढ़ा कर भून लें । तत्पश्चात् उसमें एक चम्मच घी और छः माशा हल्दी का चूर्ण मिलावें और गरम करके बद पर बाँध दें । इस पुल्टिस को कपड़े की पट्टी पर रख



कर बाँधे । दूसरे दिन पुल्टिस को हटाकर उस स्थान को गर्म जल से साफ कर दें, उसके बाद उस स्थान पर वैसी ही दूसरी नयी पुल्टिस बाँध दें । इसी प्रकार ४-५ दिन पुल्टिस बाँधें ।

**कष्टरज**—जब किसी स्त्री को मासिक धर्म के समय कष्ट हो तो उसे चाहिए कि वह नित्य प्रातः व सायं भोजन करने के एक घण्टा बाद २½ तोले लाल प्याज का कपड़ा से छाना रस लेकर उसमें दो आना भर रसौंत घोलकर पी जाय । ऐसा दो-तीन दिन करे तो कष्टरज से छुटकारा मिले ।

**मलेरिया-ज्वर**—एक प्याज तीन पिप्पलियों के साथ सेवन करने से मलेरिया-ज्वर छूट जाता है ।

**माता को दूध कम हो**—जिन माताओं को अपने बच्चे को पिलाने के लिए दूध कम होता हो उन्हें भोजन के साथ कच्चे प्याजों का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए ।

**मूत्राशय की पथरी**—प्याज की गाँठों का रस निकालकर और खाँड़ डालकर उसका शर्बत बनाकर पीने से कुछ ही दिनों में मूत्राशय की पथरी कट कर साफ हो जाती है ।

**कण्ठ-व्रण**—(Sore Throat) प्याज को सिरके के

साथ मिलाकर प्रयोग करने से कण्ठ-व्रण में लाभ होता है।

**कीड़ा लगे दाँत**—प्याज के बीजों को बारीक पीस कर उससे दाँतों को रोज मलना चाहिए।

**गले के रोग**—गले की खरखराहट आदि रोगों में प्याज को उबाल कर उसका काढ़ा पीने से बड़ा लाभ होता है।

**बोलने की शक्ति का ह्रास**—प्याज के रस को पानी में मिलाकर पिलाने से बच्चों की बोलने की शक्ति बढ़ जाती है।

**सिर-पीड़ा**—कच्चे प्याज को काटकर मात्र उसे सूँघने से सिर-पीड़ा में लाभ होता है।

**पेशाब में जलन**—६ माशे प्याज के टुकड़ों को आधा सेर पानी में उबालें। जब पाव भर पानी बच रहे तो छान कर रोगी को पिला दें, पेशाब की जलन शान्त हो जायगी।

**प्रमेह**—इस रोग में सफेद प्याज का नियमत सेवन उपकारी होता है।

**छाती का दर्द**—छाती के दर्द में प्याज को कुचल कर और गर्म करके छाती पर बाँधने से लाभ होता है।

**खनखजूरा के दशन पर**—प्याज को लहसुन के



साथ पीसकर लेप करने से खनखजूरा का जहर मिट जाता है।

**साँप के काटे पर**—साँप के काटने पर प्याज का अधिक सेवन उपकारी सिद्ध होता है।

**मानसिक विकार**—मानसिक विकार में प्याज को दूध में उबाल कर पिलाना चाहिए।

**गले की जलन**—प्याज को काटकर उसे दही और मिश्री के साथ खाने से गले की जलन मिटती है।

**शक्तिवर्द्धक प्याज-पाक**—तीन प्याज एक पात्र में रखकर ४ अंगुल तक दूध में भरकर पकाएँ। पक जाने पर गोघृत डालकर भूनें। फिर समान भाग मधु मिलावें। बस प्याज-पाक तय्यार है।

**आध्मान**—प्याज के कच्चे रस में हींग व काला नमक मिलाकर पिलाने से आध्मान में लाभ होता है।

**गलौध**—गलौध में प्याज को खूब महीन पीसकर गले पर लेप करने से वह आराम हो जाता है।

**तम्बाकू का जहर**—जिसे तम्बाकू खाने या पीने की आदत नहीं होती वह यदि कभी तम्बाकू खा ले या पी ले तो उसके जहर से उसकी बुरी हालत हो जाती है। कै, घबराहट और बेचैनी होने लगती है।

उस वक्त यदि ऐसे रोगी को प्याज का एक या दो चम्मच रस पिला दिया जाय तो शीघ्र लाभ होता है।

**मन्दाग्नि**—प्याज को सिरके के साथ पका कर खाने से मन्दाग्नि मिटती है।

**कोष्ठबद्धता**—मामूली आकार के प्याज की ३ गाँठों को एक मुट्ठी इमली के कोमल पत्तों के साथ पीसकर उसकी चटनी बनावें और कुछ दिनों तक उस चटनी का सेवन करें तो कोष्ठबद्धता समूल नष्ट हो जाती है।

**खुजली**—सफेद प्याजों को छीलकर और शराब के साथ उन्हें पीसकर उसका लेप खुजली पर लगाने से लाभ होता है।

**कण्डू आदि चर्म-रोग**—प्याज के रस में सरसों का तेल मिलाकर मालिश करने से कण्डू आदि चर्म रोगी की तत्सम्बन्धी जलन व दाह में बड़ा लाभ होता है।

**मसूढ़ों की पीड़ा**—प्याज को नमक के साथ चबाने से दाँत के मसूढ़ों की पीड़ा शान्त होती है।

**बहरापन**—प्याज के रस की कुछ बूँदें कानों में डालते रहने से बहरापन दूर हो जाता है।

**आमातिसार**—सर्व प्रथम रोगी का पेट एनिमा द्वारा साफ करें ताकि आँतों में उपस्थित मल के सुद्दे बाहर निकल जायँ। फिर एक प्याज के भीतर आधी



रत्ती अफीम रख उसे भूभल में भूनकर खिलावें। अथवा प्याज के ६ माशा रस में आधी रत्ती अफीम मिलाकर दिन में २ या ३ बार पिलावें। अथवा एक प्याज को महीन कतरकर ४-५ बार जल से खूब मलते हुए धोकर उसे काँच के पात्र में अच्छा जमा हुआ गाय का ताजा दही मिलाकर खिलावें। इससे आँव के साथ रक्त-स्राव बंद होता है। पथ्य में दही, चावल और मिश्री देवें। दिन में ३ बार इस योग के सेवन से भयंकर से भयंकर आमातिसार केवल ३ दिन में दूर हो जाता है।

**काम-शक्ति वर्द्धन**—काम-शक्ति बढ़ाने के लिए सफेद प्याजों का रस और छोटी मक्खियों का शुद्ध शहद २०-२० तोला लेकर और उसमें १० तोला देशी शक्कर मिलाकर शर्बत बना लें और २½ तोला की मात्रा से इस शर्बत को रोज सेवन करें तो शरीर सबल होकर काम-शक्ति में अपार उद्रेक हो।

**हस्तमैथुन जन्य नपुंसकता**—सफेद प्याजों का रस ६ माशा, गाय का घी ४ माशा और शुद्ध मधु ३ माशा मिला प्रातः सायं चाटने तथा रात्रि को गो-दुग्ध पीने से हस्तमैथुन जन्य नपुंसकता दूर होती है, साथ ही सूजाक व प्रमेह भी नष्ट हो जाते हैं।

**बाजीकरणयोग**—दो सेर प्याज के रस में २ सेर काले उड़द की बिना छिलकों वाली दाल मिलाकर धूप में सुखा लेवें। सूख जाने पर पुनः उसमें दो सेर प्याज का रस मिलावें और सुखावें। इस प्रकार कुल ४० सेर रस की भावना देकर अच्छी तरह सुखाकर शीशी में रखे। और रोज उसमें से २ तोला दाल लेकर गाय या भैंस के ४० तोला दूध में खूब पकाकर उसमें १ तोला घी तथा २ तोला मिश्री या शक्कर मिला प्रातः ४० दिन तक पीवें। ऐसा करने से वीर्य सम्बन्धी समस्त विकार दूर हो जायेंगे और शरीर पुष्ट होकर यह योग एक अत्यन्त प्रभावशाली बाजीकरण योग सिद्ध होगा।

—वैद्यराज पं० भगीरथ

**निर्बल व अपुष्ट शरीर**—सर्दी के दिनों में रोज आधे चम्मच प्याज के रस में १ चम्मच शुद्ध मधु मिलाकर सेवन करने से शरीर बलवान और पुष्ट होता है।

**कुम्हलाया चेहरा**—प्याज का रस २½ तोला, शुद्ध मधु ५ तोला, एक साथ पकावें। जब क्वाथ सा बन जाय तो उतारकर पीवें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से बहुत कम दिनों में ही चेहरा सुर्ख होकर फूल की तरह खिल



उठता है। यह योग अत्यन्त बाजीकरण भी है।

**हस्तक्रिया जन्य सर्व रोग निवारक**—संखिया दूधिया को किसी न घिसने वाले खरल में खूब महीन खरल कर उसमें सफेद प्याज का रस एक बड़ी बोतल भर १० दिन तक खरल करते, सुखा दें। फिर मूंग से कुछ छोटे आकार की गोलियाँ बना लें। रोज १ गोली सुबह के वक्त मक्खन में मिलाकर खावें और ऊपर से १ सेर गाय का दूध पीवे। दूध-घी अधिक मात्रा में सेवन करें तो हस्तक्रिया जन्य सारे दोषों से छुटकारा मिले। यह योग भी अत्यन्त बाजीकरण है।

—हकीम अब्दुल्ला

**स्मरण शक्ति कमजोर**—सफेद प्याज का रस, शुद्ध मधु, तथा अदरक का रस ६-६ माशा और गो-घृत ३ माशा एक में मिला प्रातः सायं लेते रहने से २१ दिन में ही वीर्य-वृद्धि, सौन्दर्य-वृद्धि तथा स्मरण शक्ति की वृद्धि पर्याप्त होती है। —ब० गु०

**शुक्रक्षीणता**—नींबू के आकार के छोटे-छोटे सफेद प्याज एकत्र कर और उनके ऊपर का सूखा छिलका दूरकर उनको चारों तरफ से सूजे से कोंचकर और एक मटकी में भरे शहद में डुबोकर और मटकी का मुख

बंद कर मटकी को चावल, गेहूँ या किसी अनाज के ढेर में दबा रखें एक मास तक। उसके बाद मटकी में रखे १ प्याज को रोज प्रातःकाल निकाल कर सेवन करें तो शुक्रक्षीणता दूर होकर शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जायगा। रोगी को एक मास तक गेहूँ की रोटी, दूध, घी, शक्कर आदि पुष्टिकर आहार लेते रहना चाहिए। यह भी जरूरी है कि रोगी इन दिनों ८ से १५ दिनों के भीतर साधारण ठंढे पानी का एनिमा लेकर पेट को साफ कर लिया करे पर तेज रेचक दवाइयाँ लेकर यह काम हरगिज सम्पन्न न करे।

कोई कोई वैद्य उपर्युक्त प्याज व मधु भरी मटकी को उसके गले में रस्सी बाँधकर चूल्हे के ऊपर जहाँ रसोई बनती है टाँगकर ५ मास तक रखने के बाद उतार कर ६ दिन तक अन्नों के ढेर में रखने की सलाह देते हैं।

—आ० पत्रिका

**अश्मरी**—प्याज को कतरकर, जल से धोकर उसका दो तोला रस निकाल उसमें ५ तोला मिश्री मिलाकर पिलावें। कुछ दिन प्रातःसायं या केवल प्रातः ही ऐसा करने से अश्मरी टूटकर पेशाब के रास्ते निकल जायगी और रोग अच्छा हो जायगा। इस योग



से रुका हुआ पेशाब भी खुल कर होने लगता है। यदि इस योग में थोड़ा कलमी शोरा और यवक्षार भी मिला दिया जाय तो बहुत ही लाभदायक सिद्ध होगा।

—हकीम अब्दुल्ला

**जलोदर**—प्याज को गीली मिट्टी में लपेट कर और भूसी की आग में पका कर यदि रोज जलोदर के रोगी को नियमपूर्वक खिलाया जाय तो इस रोग में बहुत लाभ होता है।

—सचित्र आयुर्वेद

**वातिक अर्श**—प्याज को महीन कतरकर और धूप में सुखाकर गाय के घी में भून लें। इसमें से १ तोला लेकर उसमें सफेद तिल एक या दो माशा तथा मिश्री २ तोला मिला रोज सुबह खावें और ऊपर से दूध पीवें।

**रक्तार्श**—सफेद प्याज के १० तोला रस में २॥ तोला मिश्री मिला कर दिन में १ या २ बार पिलावें, लाभ होगा। अथवा प्याज को भूभल में भून कर और उसके ऊपर का छिल्का दूर कर उसमें मिश्री, गो-घृत और सफेद जीरे का चूर्ण मिलाकर खिलावें।

**अर्श के मस्सों की पीड़ा**—अर्श के मस्से कभी-कभी उभड़ कर असह्य पीड़ा देने लगते हैं। उसकी शान्ति

के लिए दो प्याज लेकर और भूभल में डालकर उन्हें अधपका कर लीजिए। फिर उनके ऊपर के छिल्कों को उतार कर और खरल में घोटकर लुगदी को घी में भून और टिकिया बना दुखते मस्सों पर बाँध दें, तत्काल शान्ति मिलेगी।

**रक्त स्राव**—रक्तपित्तादि रक्तस्रावों को रोकने के लिए सफेद प्याज के साग को तक्र के साथ सिद्ध करके सेवन करना चाहिए।

—चरकाचार्य

**छाजन, पामा आदि रक्त विकार**—प्याज का रस ५ तोला, मिश्री १ तोला, तथा भूना हुआ सफेद जीरा एक माशा मिश्रित कर रोज पीने से कुछ ही दिनों में इन चर्म रोगों से छुटकारा मिल जाता है।

**हिक्का**—इसके निवारणार्थ प्याज के रस का नस्य देना चाहिए।

**कास**—६ माशा प्याज को ४० तोला जल में डालकर काढ़ा बनावें। जब चौथाई बच रहे तो उसका सेवन करें। इससे दूषित कफ निकलकर कास के रोगी की बेचैनी दूर हो जायगी।

—चरक

**तमक श्वास**—प्याज के टुकड़े २ तोला लेकर



असली मधु में डुबोडुबोकर प्रातःकाल सूरज निकलने के पूर्व नियमित रूप से ४० दिन तक लगातार खावे तो तमक श्वास से छुटकारा मिले।

—ब० गु०

**श्वास-रोग**—प्याज का रस, नींबू का रस, सहदेवी बूटी का रस, प्रत्येक ४० तोला, जंगली अनार के छिलके का चूर्ण २५ तोला, गुलकंद २० तोला, सोंठ का चूर्ण २ तोला और उत्तम मधु १५ तोला, सब एकत्र कर चीनी मिट्टी के पात्र में सुरक्षित रखें और २ तोला की मात्रा से रोज प्रातःसायं सेवन करें तो श्वास-रोग १५ दिन में आराम हो।

—गुप्त योग रत्नावली

**स्वरभंग**—प्याज का आग में दबाकर उसका भुर्ता बना लें। सर्व प्रथम स्वरभंग के रोगी को २ रत्ती सुहागा खिलाकर ऊपर से वह भुर्ता खिला दें, आवाज शीघ्र ही खुल जायगी।

**उरःक्षत**—प्याज का रस छः माशा तथा मधु व घृत ३-३ माशा लेकर एक में मिला लें और रोज प्रातः सायं लेवें तथा रात को आधा सेर औटाया दूध शकर मिलाकर पीवें। १ या २ माह में उरःक्षत ठीक हो जायगा।

**प्लीहा वृद्धि**–अच्छे ताजे प्याज लेकर और उनका ऊपरी सूखा छिलका दूर कर उन्हें गरम नमकीन जल में १-२ दिन तक डाल रखें। फिर निकालकर और सुखाकर साफ व सूखे मिट्टी या शीशे के अमृतबान में डालकर ऊपर से उसमें जामुन का सिरका इतना डालें कि वे अच्छी तरह सिरके में डूब जायँ। उसके बाद नमक, काली-मिर्च का चूर्ण तथा मूली के महीन टुकड़े भी मिला दें। प्लीहा वृद्धि के रोगी को इस प्याज के अचार को भोजन के साथ खिलाने से लाभ होगा।

–श्री रमेशवेदी

(२) प्याज को आग में पकाकर और रातभर ओस में रखकर रोज सुबह खाने से भी प्लीहा वृद्धि में लाभ होता है।

**उन्माद**—नेत्रों में सफेद प्याज के रस का आँजन देने से उन्माद-रोग दूर होता है।

**धुंध व जाला आदि नेत्र-दोष**–५ तोले काले सुरमा को निरन्तर ३ दिन तक प्याज के रस में खरल कर सूख जाने पर उसे शीशी में सुरक्षित रखें। २-२ सलाई इस सुरमें की नेत्रों में फेर लेने से धुंध व जाला आदि ठीक हो जाते हैं।

**बिलनी**–आँखों की पलकों पर निकली फुन्सी को



बिलनी कहते हैं। उस पर प्याज के टुकड़े को बाँधने से वह अच्छी हो जाती है।

**धमनी काठिन्य-रोग**—प्याज को कद्दूकस पर कसकर दोहरी तह के कपड़े से निचोड़कर निकाले हुए रस में समभाग शुद्ध मधु मिलाकर शीशे के बर्तन में कार्क लगाकर रखें। इस मिश्रण को सुबह-शाम भोजन करने से १ घंटा पहले या २-३ घण्टा बाद एक बड़े चम्मच भर रोज २ महीने तक लेने से धमनी काठिन्य-रोग (विशेषकर मस्तिष्क सम्बन्धी) में लाभ होता है।

**नारू**—प्याज के एक भाग रस में दो भाग देशी साबुन मिलाकर आग पर पकावें। तत्पश्चात् उसे पान के पत्ते या कपड़े के टुकड़े पर फैलाकर नारू पर बाँध दें। ऐसा २-३ बार करें, लाभ हो जायगा।

**स्तन का घाव**—२½ तोले प्याज को १० तोले मीठे तेल में डालकर आग पर जला लेवें। तत्पश्चात् नीम के कुछ पत्ते जलावें, और दोनों को एक में मिला कर खूब घोटें तथा थोड़ा मोम मिलाकर मरहम बना लें और स्तन के घाव पर लगावें, लाभ होगा।

**बालकों का अतिसार**—पहले प्याज का रस निकाल कर एक पात्र में रखें। फिर पीपल के वृक्ष की जलती हुई लकड़ी को उसमें बुझाकर कोयला निकाल लें।

उस कोयले को महीन पीसकर एक शीशी में रख लें। वह रस जिसमें कोयला बुझाया गया है ३ माशा पिलावें या उपर्युक्त कोयले का ३ रत्ती चूर्ण सादे जल में घोलकर पिलावें, बालक का अतिसार ठीक हो जायेगा। यदि ठीक न हो तो बुझाये हुए रस में कोयले के चूर्ण को मिलाकर पिलावें अतिसार जरूर ठीक हो जायगा।

**बालकों की कर्ण-पीड़ा**—गरम राख में भुने हुए प्याज के रस की २-३ बूंदे गुनगुनी कान में डालने से कर्ण-पीड़ा शीघ्र शान्त हो जायगी।

**बालकों की नेत्र-पीड़ा**—प्याज का रस व शुद्ध मधु १-१ भाग लेकर उससे गुलाब का अर्क दो भाग मिलाकर प्रातःसायं १-२ बूँद डालने से लाभ होता है। दवा रोज ताजी बनाकर नेत्रों में डालनी चाहिए।

**बालकों की मिर्गी**—सफेद प्याज को चीर कर उसका ताजा टुकड़ा नाक पर बार-बार रखने या सुँघाने से बालकों का दौरा दूर हो जाता है। इस योग से सिरदर्द में भी लाभ होता है।

**बालकों का तालुकण्टक**—इस रोग में बालक के सिर के तालु का भाग नीचे की ओर खिसक जाता है। इसमें सफेद प्याज को भूनकर महीन पीस लें तथा उसमें गाय का घी मिलाकर बटी बना लें और उसे



बालक के तालु पर रख कर उसके ऊपर रेड़ी का पत्ता रखें और पट्टी बाँध दें। इस प्रकार ३ दिन करें। प्रति दिन शाम को उपर्युक्त बंधन को खोलकर पट्टी को दूर कर सिर को धोकर स्वच्छ कर तालू पर गाय का घी लगावें, साथ ही सफेद प्याज के रस में थोड़ा जीरे का चूर्ण व मिश्री का चूर्ण मिलाकर बालक को पिलावें।

**किसी पशु की नाक से अत्यधिक कफस्राव**—सफेद प्याज सात नग व गुड़ २० तोला एक में मिला कर ३ दिन लगातार प्रातः खिलावें और धुने कपास की खूब मोटी बत्ती बना उसे एक छोर पर जलाकर उसकी नाक के सामने घुमाने से जो धुआँ निकले उसे उसकी नाक में प्रविष्ट होने दें, अवश्य लाभ होगा।

—ब० गु०

**झाईं**—प्याज के बीजों को पीसकर और उसमें शहद मिलाकर झाईं पर लगाने से लाभ होता है।

**काले दाग वाली छाजन**—प्याज के बीजों को सिरके के साथ पीसकर लगाने से काले दाग वाली छाजन में लाभ होता है।

**इन्फ्लुएन्जा**—एक चम्मच प्याज का ताजा रस शहद मिलाकर दिन में ३ बार सेवन करने से इन्फलु-

एन्जा रोग ठीक हो जाता है। बच्चों को आधी मात्रा देनी चाहिए। गर्भिणी को यदि इन्फ्लुएन्जा हो तो उसे यह दवा न सेवन करावें।

**बालों में जुएँ**—त्रिफला जल से बालों को धो-साफ-कर एक तोला प्याज के रस में २½ तोला सरसों का तेल मिलाकर उससे बालों की मालिश करें।

**गंधयुक्त पसीना**—भोजन के साथ नियमित रूप से कच्चे प्याज का सेवन करने से कुछ ही दिनों में शरीर से गंधयुक्त पसीना आना बंद हो जाता है।

**मुहाँसा**—सिरके में उबाले हुए प्याज का सेवन, प्याज को घी में तलकर बाँधना तथा प्याज का रस मुहाँसों पर लगाना मुहाँसों को दूर करता है।

**हिचकी**—प्याज का रस सूँघने से हिचकी बन्द हो जाती है।

**बारूद से जले पर**—यदि शरीर का कोई भाग बारूद से जल जाय तो उस स्थान पर प्याज का रस लगाने से लाभ होता है।

**प्याज-कल्प**—प्याज को छीलकर दही, दूध और घी में क्रमशः एक-एक रात भिगोकर खुले स्थान में ओस में रखें। इस प्रकार शुद्ध किये हुए प्याज को टुकड़े-टुकड़े करके और उसमें दुगुना घी मिलाकर २४



घण्टे खरल में घोटकर शीशी में रखें। प्रातः सायं १-१ तोला की मात्रा में मधु मिलाकर चाटें और ऊपर से १ पाव धारोष्ण दूध पी लें। हाथ से कुटे हुए चावल और दुग्धाहार पर रहते हुए १ वर्ष तक यह क्रम रखने से शरीर में भारी परिवर्तन हो जाता है। यह एक अति लाभप्रद कायाकल्प है। शनैः-शनैः इसकी मात्रा में वृद्धि कर मात्रा आधा पाव नित्य तक पहुँचाई जा सकती है। इस कल्प से बल व कान्ति की वृद्धि होती है। अतिसार व बहरापन दूर होता है।

**प्याज, विद्युन्मय संजीवनी का स्रोत**—इस बात को सभी जानते हैं कि वर्षा का जल, विशेषकर उस समय की वर्षा का जल, जब वर्षा होने के साथ साथ बिजली की कड़क भी होती है, पेड़-पौधों तथा संसार के समस्त प्राणियों के लिए विशेष स्वास्थ्यवर्द्धक और लाभप्रद सिद्ध होता है। इसका रहस्य यही है कि उस जल में विद्युत्-शक्ति का प्रभाव रहता है, जो सबको जीवन देती है। प्राकृतिक-जल में विद्युत् की शक्ति और गति बड़ी तेज हो जाती है। इसी वजह से जिस वस्तु में जल का अंश होता है उसमें बिजली की गति तेज होती है।

बिजली की कड़क के साथ होनेवाली वर्षा का

जल विद्युन्मय होता है सही, परन्तु ऐसा जल सदा और सर्वत्र उपलब्ध नहीं होता, न हो सकता है। इसलिये जल को विद्युन्मय बनाने की आसान तरकीब साधारण प्याज के योग से नीचे दी जाती है:—

जमीन से तुरन्त का उखाड़ा हुआ प्याज लेकर उसे उसके वजन के १०० गुने पानी में केवल ५ मिनट तक छोड़ रखिए। वह सारा का सारा पानी विद्युन्मय हो जायगा जो जड़-चेतन सभी के लिए संजीवनी का काम करेगा। स्वास्थ्य को बनाये रखने या रोग-निवारण के लिए इस जल को प्रतिदिन पीना एवं इसी से नहाना और भोजन पकाकर खाना चाहिए।

विद्युन्मय जल से स्नान करने के लिए एक छः फीट लम्बा नहाने का टब जिसमें एक आदमी लम्बे-लम्बे लेटकर नहा सके, लेना चाहिए। सुहाता सुहाता उपर्युक्त विद्युन्मय जल (९८° फा० हा०) उसमें भर लेने के बाद नहाने वाले को नंगा होकर उसमें इस तरह लेटना चाहिए कि उसका समूचा शरीर गर्दन तक जल में डूबा रहे, पर सिर जल के बाहर रहे। १० से १५ मिनट तक जल में पड़े रहने के बाद बदन को पोंछ लेना चाहिए। तत्पश्चात् कपड़े पहन लेना चाहिए।



अन्य रोगों के अतिरिक्त सूखा-रोग से पीड़ित बच्चों को यह स्नान बड़ा लाभ पहुँचाता है।

इस स्नान से स्नायुमण्डल को शान्ति मिलती है और शरीर की थकावट मिटकर उसमें तत्काल स्फूर्ति आ जाती है।

विद्युन्मय जल से फोड़े-फुन्सियों को धोने या उससे तर की हुई कपड़े की पट्टी लगाने से विशेष लाभ होता है। इसी प्रकार आँख की जलन, कान का दर्द, दाँत का दर्द, पायरिया आदि रोगों में बिजली के जल से धोना लाभकारी सिद्ध होता है।

विद्युन्मय जल के पीने से भूख खुलकर लगने लगती है, पाचन-क्रिया ठीक हो जाती है और सुख-कर नींद आने लगती है।

## भोजन सम्बन्धी उपयोग

**प्याज की खीर**—६-७ बड़े प्याजों के लम्बे लम्बे लच्छे काटकर उन्हें एक घंटे तक फिटकरी के पानी में डाल रखें। उसके बाद पानी में थोड़ा सा खानेवाला चूना मिलाकर उन्हें उस पानी में उबालने के लिए रख दें। जब प्याज की बदबू जाती रहे तो लच्छों को निचोड़ कर एक बर्तन में रखें। फिर

कढ़ाई में घी डालकर लच्छों को भून कर लाल करें। एक सेर दूध में भुने हुए लच्छों को डालकर कुछ देर तक उन्हें पका लें। आध पाव चीनी डालें। उतारने से पहले उसमें आधी छटांक गरी और आधी छटांक किशमिश डालें। बाद को नीचे उतार कर उसमें ५-६ छोटी इलायची के दानें पीसकर डालें और प्लेटों में निकालकर ऊपर से चाँदी का वरक लगा दें।

**प्याज की चटनी**—एक दो कच्चे प्याज को छीलकर और कागज-जैसे पतले काशों में तराश कर किसी चीनी मिट्टी, शीशे या पत्थर की तश्तरी में रखें। ऊपर से कुछ टुकड़े अदरक और हरी मिर्च के भी डाल दें। सबके बाद एक पूरे कागजी नींबू का रस निचोड़ कर अन्दाज से नमक मिला दें। बस प्याज की लजीज चटनी तय्यार है।

इस चटनी में प्याज की प्रधानता होने के कारण इसके द्वारा प्याज के लगभग सभी अमूल्य एवं स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों का लाभ आसानी से उठाया जा सकता है। प्याज में एक साथ ही पाँच-पाँच विटामिन—ए, बी, सी, डी, और ई पाये जाते हैं। इनके अलावा इसमें १.६ ग्राम प्रोटीन, ½ ग्राम वसा, ९.९ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, .०३५ ग्राम कैल्सियम,



.०४३ ग्राम फॉस्फोरस, तथा .०००६ ग्राम लोहा भी पाया जाता है। प्याज में ५० कैलोरी गर्मी पहुँचाने की शक्ति होती है। लू और हैजा तो इसकी महक से ही भाग जाते हैं। इसे गरीबों की कस्तूरी कहा जाता है। मात्र प्याज के प्रयोग से पीलिया, रक्तहीनता, गले के रोग, कृमि-रोग, नकसीर, अनिद्रा, एवं पेशाब की रुकावट की सफल चिकित्सा हो सकती है। इसलिये प्याज की चटनी का नियमित रूप से सेवन करना बड़ा लाभदायक है।

**प्याज की तरकारी**—प्याज में एक विचित्र प्रकार का स्वाद और गंध होती है, जिसकी वजह से बहुत से लोग इसको खाना नापसंद करते हैं। मगर यह बात सिर्फ कच्चे प्याज में ही होती है। भुने हुए प्याज या प्याज की तरकारी की गंध वा स्वाद उतना बुरा नहीं होता। प्याज उत्तेजक और गर्मी पैदा करने वाला खाद्य है, और यह भी कहा जाता है कि प्याज में १०१ स्वास्थ्यवर्द्धक गुण होते हैं। प्याज, सफेद, लाल और पीला—तीन रंगों का होता है। सफेद प्याज, लाल तथा पीले प्याज से उत्तम और विशेष गुणकारी होता है। यह बल-वीर्य वर्द्धक, विकारनाशक, पाचक, ज्वर व कफ में लाभकारी, सर्दी-खाँसी में उपकारी, मूत्रल

और रक्तसंचरण में वृद्धि करनेवाला होता है।

वैसे प्याज वैसाख से सावन तक विशेष रूप से और अधिक मिलता है, पर बाजार में यह बारहों मास बिकता रहता है। इसलिये यह एक बड़ी सस्ती और बारहमासी तरकारी सिद्ध होती है। आलू के साथ इसका मेल अच्छा बैठता है।

प्याज की तरकारी बनाने के लिए उसे कतर कर जीरा-घी से छौंक देना चाहिए और बिना पानी के पका कर उतार लेना चाहिए, तथा उसमें अन्दाज से नमक-मिर्च डालकर काम में लाना चाहिए।

**प्याज के डंठल की तरकारी**—प्याज की गाँठों की तरकारी तो बनती ही है, पर उसके डंठलों की तरकारी भी कम स्वादिष्ट नहीं होती। प्याज के डंठलों की तरकारी बनाते वक्त उसकी पत्तियों को भी उसमें काट कर डाल देना चाहिए और लहसुन तथा घी का फोरन देकर छौंकना चाहिए। इस तरकारी में मसाला वगैर डालना इसके स्वाद और गुण, दोनों को चौपट करना है।

**प्याज का रस**—प्याज में अनेक विटामिन और खनिज लवण पाये जाते हैं। इसमें पोटैशियम, गंधक, फॉस्फोरस, कैल्सियम, क्लोरीन, मैंगनीज लोहा और



आयोडीन अच्छी मात्रा में पाये जाते हैं। इनसे हाजमे में मदद मिलती है, और कब्ज मिटता है। प्याज के रस से लाभ उठाने के लिए और उसकी तेज गंध को मारने के लिए उसे किसी अन्य रस में मिलाकर सेवन करने चाहिए।

**प्याज का अचार**—पहले पुष्ट और बड़े प्याजों को छीलकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। फिर उन्हें चीनी मिट्टी के बर्तन में रखकर उसमें सिरका, मिर्च, नमक आदि मसाले डालकर ढक कर रख दें, सुस्वादु प्याज का अचार तैयार है। यह अचार पाचक और भूख को बढ़ाता है, पेट की पीड़ा को दूर करता है और आमाशय को शक्ति प्रदान करता है। यह अचार कै, पीलिया, तथा यकृत-प्लीहा के दोषों में भी लाभकारी होता है।

उपर्युक्त के अलावा प्याज कच्चा और उसका सलाद बनाकर भी खाया जाता है।

प्याज की पकौड़ियाँ भी बनती हैं जिन्हें प्याजी कहते हैं। प्याजी, प्याज के टुकड़ों को बेसन के घोल में लपेट कर और उसे घी या तेल में तलकर बनाई जाती है। बेसन के घोल में मिर्च, मसाले और अन्दाज से नमक पहले ही डाल दिया जाता है।

प्याज के कोफ्ते भी बनते हैं, जो बड़े रुचिकर और स्वादिष्ट होते हैं। प्याज के कोफ्ते उसी प्रकार बनाये जाते हैं जिस प्रकार आलू आदि के कोफ्ते।

चना, मटर की घुंघनी (घुघरी), अंकुरित अन्न, सत्तू, सूखी रोटी आदि खाद्य-पदार्थों के साथ प्याज का मेल अच्छा बैठता है। ये खाद्य-पदार्थ प्याज के टुकड़ों के मिश्रण से स्वादिष्ट तो बन ही जाते हैं, साथ ही गुणकारी भी अधिक सिद्ध होते हैं।

## अन्य उपयोग

**मच्छर से निजात**—जिस जगह मच्छर अधिक हों उस जगह पर प्याज की गाँठ कतरकर बिखेर दें, मच्छर भाग जायँगे। प्याज को काटकर लैम्प के पास लटका रखने से पतंगे व अन्य कीड़े लैम्प से दूर-दूर रहेंगे।

**लू से बचाव**—लू के दिनों में जब कहीं बाहर निकले तो कुर्ते की पाकेट में सफेद प्याज की एक गाँठ छीलकर अवश्य रखें, लू लगने का डर न रहेगा। लू के दिनों में छोटे छोटे प्याज की गाँठों की माला गूँथ कर बच्चों को पहना रखने से उन्हें लू लगने का डर बिल्कुल नहीं रहेगा।



**साँप से बचाव**—जिस घर में साँप की बाम्बी होने का शक हो उस घर में इधर-उधर दो चार सफेद प्याज छीलकर डाल दें, साँप होगा तो भाग जायगा और साँप का खतरा दूर हो जायगा।

**छूत के रोगों से बचाव**—भोजन के साथ नियम-पूर्वक रोज १ कच्चा सफेद प्याज खाएं, छूत के रोगों से बचे रहेंगे।

**लोहे व स्टील के बर्तन चमकें**—प्याज का रस और सिरका एक में अच्छी तरह मिला लें और उस मिश्रण से लोहे और स्टील के गंदे बर्तनों को अच्छी तरह माँज कर थोड़ी देर छोड़ दें, फिर पुनः माँज कर धो डालें, वे चाँदी की तरह चमकने लगेंगे।

**गुप्त लेख**—प्याज के रस से सफेद कागज पर लिखिए तो कुछ भी नहीं पढ़ा जायगा, पर लिखे हुए कागज को थोड़ा आग की आँच दिखाइए तो सब कुछ पढ़ा जायगा।

**सुन्दरता और अंगसौष्ठव के लिए**—सोढ़ल अपने गदनिग्रह ग्रन्थ में प्याज के गुणों की प्रशंसा करते नहीं थके हैं। वह कहते हैं कि शक जाति की स्त्रियों के अनुपम एवं अनिन्द्य उज्ज्वल सौन्दर्य और शरीर-गठन का मूल कारण प्याज का सेवन ही था। प्याज

का नियमित सेवन शरीर में रक्त की वृद्धि करता है तथा विशेषतः स्त्री के सौन्दर्य को निखारता और उसमें चार चाँद लगा देता है। यथा—

'यस्योपयोगेन शकांगनाना
लावण्यसारादिविनिर्मितानाम् ।
कपोलकान्त्या विजितः शशांको
रसातलं गच्छति निर्विषण्णः ॥
स्निग्धाङ्गत्वं गौरता कान्तिमत्ता
बह्वेर्दीप्तिश्चर्मशुद्धिर्वृषत्वम् ।
संप्राप्यन्ते यंत्रणोद्वेगयुक्तं
यस्याभ्यासाद्दीर्घमायुः सुखं च ॥"

इत्यादि ।

## ❀ स्वास्थ्य सम्बन्धी पुस्तकें ❀

| | | |
|---|---|---|
| अमृतसागर नागरी सजिल्द | ... | ८१)०० |
| अदरक, सोंठ, हल्दी, पीपल | ... | ३)०० |
| अंगूर, अनार, सेब, संतरा | ... | ३)०० |
| इलाजुल्गुर्बा नागरी | ... | २४)०० |
| पपीता, केला, अमरूद, शरीफा | ... | ४)५० |
| माधव निदान सजिल्द | ... | ४०)०० |
| चाय के गुण और दोष | ... | ४)५० |
| नींबू और उसके सौ उपयोग | ... | ३)०० |
| डाक्टर दूध | ... | ४)५० |
| डाक्टर शहद | ... | ३)०० |
| डाक्टर आम | ... | ३)०० |
| डाक्टर गन्ना | ... | ३)०० |
| डाक्टर जल | ... | ३)०० |
| डाक्टर त्रिफला | ... | ४)५० |
| डाक्टर गेहूँ और डाक्टर चना | ... | ३)०० |
| डाक्टर बेल | ... | ३)०० |
| दाल | ... | ३)०० |
| जामुन और उसके सौ उपयोग | ... | ४)५० |
| दूध और दूध से बनी चीजें | ... | ३)०० |
| नमक के गुण और दोष | ... | ३)०० |
| टमाटर, करैला, बैंगन, परवल | ... | ४)५० |
| नीम और उसके सौ उपयोग | ... | ३)०० |
| मिट्टी चिकित्सा | ... | ३)०० |
| मूली, गाजर, शलजम, चुकन्दर | ... | ४)५० |
| लहसुन के उपयोग | ... | ४)५० |
| सूखे मेवे | ... | ३)०० |
| सोयाबीन | ... | ४)५० |
| तम्बाकू के गुण और दोष | ... | ३)०० |

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड,
पोस्ट बाक्स ८५, १ —त्रिलोकनाथ रोड, लखनऊ—२२६००१